

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA



MÓDULO 2. TRATAMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES

TEMA 2.3 PREPARACIÓN DE REMEDIOS A BASE DE PLANTAS MEDICINALES

Preparación de plantas medicinales

Un aspecto muy importante de la fitoterapia es saber cómo administrar la planta en cada caso. Tras escoger la planta más adecuada para nuestros propósitos, se debe elegir el modo más apropiado para administrarla y así favorecer un estado saludable óptimo.

Dividiremos de manera general los modos de aplicación de las plantas en **métodos de uso interno y métodos de uso externo**.

FORMAS DE ADMINISTRACIÓN DE USO INTERNO

Desde una perspectiva integral, la mejor manera de usar las plantas medicinales es administrarlas por vía interna, ya que la curación se produce desde el interior de la persona. **Son 3 las principales formas de dosificación internas:**

- I. **Formas extractivas acuosas.**
- II. **Formas extractivas alcohólicas.**
- III. **Formas de administración sólida.**



I. Formas extractivas acuosas: Maceraciones a través de Infusiones y decocciones e infusiones frías.

Infusiones

- **Sí sabemos cómo preparar un té ya sabemos preparar una infusión.**



- **Las infusiones suelen estar indicadas para realizarlas con los órganos de la planta, como hojas, flores o tallos verdes, en el que los principios activos de interés están fácilmente accesibles. Si se quiere preparar infusiones a partir de cortezas, raíces, semillas o resina, conviene pulverizarlos previamente (para romper las paredes de algunas células y facilitar así la extracción de los principios activos).**
- **Pueden prepararse, tanto a partir de la planta fresca, como de la planta seca, y por eso hay que tener en cuenta las proporciones de cada tipo: una parte de hierba seca se corresponde con dos o tres de hierba fresca, debido a que ésta última tiene un alto contenido en agua.**

☀ “Así, sí se recomienda una cucharada de hierba seca, podemos sustituirla por dos o tres cucharadas de hierba fresca”.



- Para **preparar grandes cantidades de infusión** que duren unos días, se recomienda la proporción 30 g. de hierba por cada 500 ml. de agua.

☀ “La mejor manera de conservarla es en el frigorífico, en botellas cerradas herméticamente”.

- Hay que tener en cuenta que **la vida media de las infusiones** no es nada larga, ya que, al ser una mezcla tan rica en nutrientes, es un caldo de cultivo ideal para todo tipo de microorganismos.

☀ “Siempre que sea posible, es recomendable preparar la infusión en el momento en que se vaya a tomar”

- **Las infusiones deben reposar en cacerolas bien cerradas**, para impedir un exceso de evaporación de los aceites esenciales volátiles.
- La desventaja de la **maceración en calor** es que no logra extraer **totalmente la esencia pura del producto a macerar**, ya que siempre quema o destruye alguna pequeña parte de esta (muchas veces se trata de compuestos termolábiles).
- **Por esto, en los casos en los que se empleen hierbas sensibles al calor**, bien porque contengan aceites esenciales o bien porque sus principios activos

**CURSO FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA**

se degraden a altas temperaturas, se pueden preparar **infusiones frías**. (En este caso la proporción entre hierba y agua fría debe ser la misma y la infusión, una vez preparada, deberá reposar de 6 a 12 horas).

- **Como una alternativa al uso del agua, se puede usar leche para el preparado de las infusiones** (la leche contiene grasas y aceites que favorecen la disolución de los principios liposolubles de las plantas (grasos). Estas infusiones pueden emplearse, también, para preparar compresas o cataplasmas, añadiendo al efecto de la planta la acción calmante de la leche.



- ☀ “Sin embargo se debe tener en cuenta las contraindicaciones a este método: reacciones frente a la leche en forma de alergias, hipersensibilidad o irritaciones en la piel”.

Cómo preparar una Infusión

- 1. Poner una cucharada de la hierba elegida en una tetera** (de cristal o cerámica, acero inox, y si es de metal, éste deberá ser esmaltado, nunca aluminio) por cada taza de infusión que queramos preparar.
- 2. Añadir una taza de agua hirviendo – 250 ml - por cada cucharada de hierba.**
- 3. Colocar la tapa y dejar reposar de 5 minutos.**

Decocciones

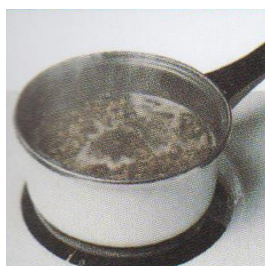
- Si las plantas o partes de la planta que vamos a emplear son **leñosas o duras**, es preferible hacer con ellas una decocción (ya que así se asegura la extracción de todos los principios solubles contenidos en la planta).
- Son de consistencia dura: las raíces, rizomas, cortezas, frutos secos y algunas semillas.



☀ “Como estas partes de la planta tienen unas paredes celulares muy resistentes será necesario más calor que en las infusiones para que los principios activos sean solubles con el agua. La planta deberá hervir junto con el agua”.

Cómo preparar una Decocción

1. Poner en una cacerola (de cristal, cerámica, acero inox, y si es de metal, éste deberá ser esmaltado, nunca aluminio) la proporción de hierba necesaria.
2. Añadir sobre las hierbas la cantidad de agua apropiada.
3. Llevar a ebullición y hervir a fuego lento durante el tiempo recomendado para cada planta (suele ser de 5 a 10 minutos). Si la planta contiene esencias volátiles, se debe tapar la cacerola.
4. Filtrar la decocción mientras esté caliente.



- Cuando se desea una **mezcla que contenga partes blandas y partes leñosas**; tenemos que preparar por un lado una infusión y por otro una decocción, para que así cada parte sea tratada de la manera adecuada. También es posible preparar primero la decocción, para luego apagar el fuego y echar las hierbas de infusión, dejando reposar otros 5 minutos el preparado.
- Cuando se utilicen **plantas leñosas que contengan aceites esenciales volátiles**, es preferible pulverizarlas finamente y luego preparar una infusión antes que una decocción (para que pierda el mínimo de esencias con la evaporación).

Infusiones frías o maceración

Consiste en dejar en reposo una cantidad de hierbas determinada en agua natural (a temperatura ambiente) y dejar reposar la preparación unas horas. Es decir, llenamos medio vaso con agua natural y añadimos 2 cucharadas soperas de hierbas secas, el doble si son frescas.

Utilizaremos este método tanto para partes blandas como partes duras (previamente cortadas en trozos más pequeños) de la planta, y el reposo deberá suponer un **mínimo de 6 horas**. Generalmente las maceramos durante la noche para tomar el preparado a la mañana siguiente.



Este tipo de preparados lo realizamos con aquellas hierbas sobre las cuales queremos:

- **Conservar por completo sus principios activos volátiles (aceites esenciales)-** Ya que en la infusión, inevitablemente, se evaporan muchos de estos principios esenciales. Las plantas aromáticas tienen importantes virtudes antisépticas que provienen de la acción de sus aceites volátiles, y nos puede interesar, por ejemplo, concretar dicha acción del tomillo, la lavanda, salvia, romero, etc.
- **Conservar los posibles principios amargos para aumentar su acción hepatoprotectora** – estos principios se mantienen mejor si no han sido sometidos a la acción previa del calor y nos aseguran una mayor concentración amarga (el sabor amargo actúa vía papilas gustativas activando las enzimas secretoras de jugos gástricos intestinales y pancreáticos que ayudan a los procesos digestivos y hepáticos favorables). Esto sucede con la genciana, centaura, caléndula, verbena, etc.
- **Conservar las vitaminas y sales minerales de ciertas plantas** – Tenemos ciertas vitaminas y sales que son termolábiles (sensibles al calor) como la Vitamina C, el ácido fólico o Vitamina B9, la vitamina E, el magnesio son algunos componentes sensibles al calor y si queremos aprovecharlos de plantas como la ortiga verde o la cola de caballo será mejor utilizar agua natural.
- **Evitar la concentración de otros principios irritantes de los taninos** – Los taninos del diente de león o de la gayuba, pueden resultar más agresivos para el sistema gástrico en la infusión caliente. Con la maceración en frío, evitamos esta situación al estar, los taninos, menos concentrados.

II. Formas extractivas alcohólicas: Maceración a través de Tinturas, extractos fluidos y extractos secos.

Tinturas: alcohólicas

- **El método más utilizado para crear tinturas se basa en el uso de alcohol**, ya que es mejor solvente que el agua para determinados constituyentes de las plantas.
- **Vamos a explicar procedimientos caseros para la creación de tinturas**, ya que unos usos más complejos requieren unas proporciones más específicas de alcohol, según la concentración estandarizada de principio activo que se desee.
- **Para el uso doméstico se puede usar un alcohol de al menos 40º**, por ejemplo el vodka, ya que se trata de un tipo de alcohol que no ofrece un sabor intenso, es incoloro y no está preparado con otras hierbas medicinales en su elaboración (como ocurre en el caso de las ginebras o Whiskies, por ejemplo).
- **Se pueden utilizar tanto para uso interno (vía oral) como uso externo (vía tópica).**



Cómo preparar una Tintura Alcohólica

*** Se buscan proporciones (1:10, 1:5, 1:2, etc.) dependiendo de la fórmula magistral aconsejada, donde la primera variable es la parte de hierba y la segunda la cantidad de líquido solvente.**

- 1. Para una proporción 1:5: Poner 100 g de hierbas secas** (doble cantidad si son frescas) cortadas o picadas en recipiente que se pueda cerrar herméticamente.
- 2. Añadir 500 ml de vodka de 40° en el recipiente.**
- 3. Mantener el recipiente en lugar templado durante al menos 3 semanas.** Agitar bien 2 veces al día.
- 4. Filtrar el líquido principal** a través de una gasa acolchada sobre un cuenco.
- 5. Escurrir el líquido de la gasa** y aprovechar los posos contenidos que son un excelente compost.
- 6. Envasar la tintura en una botella o recipiente oscuro,** cerrar bien y guardar en lugar templado.

Administración: Hay que tener en cuenta que su concentrado es mucho mayor que el de las formas de administración acuosas, por eso su proporción será menor y atendiendo criterios establecidos. Así:

- Pueden tomarse directamente.
- Mezclarse con un poco de agua.
- Añadirse a una taza de agua caliente. En este caso el alcohol se evaporará.
- Añadir a un preparado a base de jarabe, para potenciar su efecto expectorante.
- Añadir una gotas en el agua de un baño normal o de pies.
- Mezclado con algún aceite vegetal.

Tinturas: hidro-alcohólicas

- **Una mezcla de alcohol y agua disuelve prácticamente la totalidad de los componentes de interés de una planta**, al mismo tiempo que actúa como conservante y reduce la graduación alcohólica del preparado.
- **Alcohol utilizado (60° - 96°) + Agua destilada o potable.**
- **Etílico (Tintura) para uso externo e interno / isopropílico (Linimento) sólo para uso externo.**

“El alcohol etílico es alcohol para beber y el alcohol isopropílico es el alcohol para la aplicación tópica. El primero se puede encontrar en las bebidas alcohólicas. El isopropílico es el alcohol que se utiliza tópicamente para matar los gérmenes y es un ingrediente común en los champús, jabones y limpiadores.”

Cómo preparar una Tintura Hidro-Alcohólica

*** Se buscan proporciones (1:10, 1:5, 1:2, etc.) dependiendo de la fórmula magistral aconsejada, donde la primera variable es la parte de hierba y la segunda la cantidad de líquido solvente.**

- 1. Para una proporción 1:5: Poner 100 g de hierbas secas** (doble cantidad si son frescas) cortadas o picadas en recipiente que se pueda cerrar herméticamente.
- 2. Añadir 300 ml de vodka de 40° en el recipiente + 200 ml de agua.**
- 3. Mantener el recipiente en lugar templado durante al menos 3 semanas.** Agitar bien 2 veces al día.
- 4. Filtrar el líquido principal** a través de una gasa acolchada sobre un cuenco.
- 5. Escurrir el líquido de la gasa** y aprovechar los posos contenidos que son un excelente compost.
- 6. Envasar la tintura en una botella o recipiente oscuro**, cerrar bien y guardar en lugar templado.

Tinturas a base de Glicerina o propilenglicol

- La glicerina es un subproducto de transformación obtenido de la descomposición química de un glicerol (ácido graso).



- **Puede ser de origen vegetal o animal**, siendo muy utilizado en la industria de la cosmética para añadir propiedades humectantes y calmantes a los distintos preparados (jabones, cremas, lociones...).
- **Propiedades: viscoso, dulce, inoloro, neutro y humectante.** Resulta por eso interesante utilizarla ya que no añade propiedades organolépticas (sabor, color) indeseadas.
- **Como solvente la glicerina es más fuerte que el agua, pero no tanto como el alcohol**, reduciendo la concentración de principios activos, circunstancia que hace que sea muy adecuado para **utilización dermatológica**.
- **La utilización de la glicerina también está indicada** para realizar tinturas que permitan excluir el alcohol (casos de intolerancia), y/o para añadir beneficiosas propiedades:
- Ayuda a tratar **enfermedades cutáneas** en general, así como a **sanar heridas**. - Es un **producto anti-envejecimiento**, la piel se conserva más joven y saludable. - También utilizado para tratar la **sequedad del cuero cabelludo**. - Otra de las ventajas es que **actúa suavizando el tracto digestivo**.

CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

- **Nunca se debe usar pura, siempre disolver en agua o alcohol (nunca en aceite).** Debido a sus altas propiedades humectantes, utilizada como componente único, reseca la piel y los tejidos, ya que atrae la humedad del entorno.
- Tienen el inconveniente de **no poder disolver los componentes liposolubles o resinosos** de las plantas.

Cómo preparar una Tintura a base de glicerina

- 1. Para una proporción 1:5: Poner 100 g de hierbas secas** (doble cantidad si son frescas) cortadas o picadas en recipiente que se pueda cerrar herméticamente.
 - 2. Añadir 250 ml de glicerina+ 250 ml de agua.**
 - 3. Mantener el recipiente en lugar templado durante al menos 3 semanas.** Agitar bien 2 veces al día.
 - 4. Filtrar el líquido principal** a través de una gasa acolchada sobre un cuenco (igual que en las tinturas alcohólicas).
 - 6. Envasar la tintura en una botella o recipiente oscuro,** cerrar bien y guardar en lugar templado.
- **Si trabajáramos con hierbas frescas,** debido a su alto contenido en agua, sería una mezcla de 500 ml, consistente en un **75% de glicerina y un 25% de agua,** añadiendo 250 g de hierbas.

Tinturas: a base de Vinagre

- **Procedimiento para la preparación** de este tipo de tinturas es el mismo que el de las tinturas alcohólicas.
- Conviene utilizar **vinagre de sidra de manzana**, ya que posee propiedades beneficiosas para la salud. No se deben usar vinagres sintéticos.



- El vinagre contiene **ácido acético**, que actúa como **solvente** y como **conservante** igual que el alcohol (pero con menor graduación alcohólica). Así la concentración de principios también será menor.
- **Indicado para efectos suaves sobre el organismo de plantas fuertes:** hisopo, ajedrea, orégano...cuyas propiedades se deben tomar con moderación en preparados mas concentrados.
- La Ventaja es que si al **añadir especies o hierbas aromáticas al vinagre** obtendremos, además, vinagres **muy aromáticos y excelentes para uso culinario**.

Tinturas: a base de Vinos tónicos

- Otra manera de tomar **extractos alcohólicos** de hierbas es prepararlos **junto con el vino**: ésta es una forma más agradable de tomarlos y pueden ser más eficaces en determinados casos. Los inconvenientes que presentan es que su vida media de duración es menor que el de las tinturas, ni tan concentradas como aquellas.

☀ “La mayoría de los licores tienen su origen en remedios hechos a base de hierbas; así encontramos el ajeno o el anís, para facilitar la digestión”.



Preparación de Vinos Tónicos:

Ingredientes:

- ✓ 500 ml de vino de Madeira
 - ✓ Vino base.
- ✓ 1 ramita de ajeno
- ✓ 1 ramita de romero
- ✓ 1 nuez moscada
ligeramente machacada
- ✓ 2,5 cm de raíz de jengibre
ligeramente machacada
- ✓ 2,5 cm de corteza de
canela ligeramente machacada
- ✓ 12 pasas grandes y
orgánicas

Preparación:

- Sumergir las hierbas en un vino base.
- Tapar la botella con corcho y colocarla en lugar fresco y oscuro durante 1 ó 2 semanas.
- Filtrar las hierbas.
- Mezclar este vino medicinal con vino de Madeira y mezclarlo bien.
- Tomar si es necesario: ayuda a calmar el estómago, aporta energía y hace que uno se sienta mejor.

Otros vinos de interés:

- Vino de diente de león y de romero;
- Vino de jengibre y nuez moscada;
- Vino de salvia (vino de hierba sacra);
- Vino de malva y eucalipto;
- Vino de alcachofa, romero y tomillo.

Extractos fluidos

- **La preparación es igual que en las tinturas alcohólicas** pero lo que varía es la **proporción hierba-solvente, que siempre será de 1:1**. Es decir, siempre habrá la misma proporción de hierba que de alcohol.
- **El resultado es un preparado líquido mucho más concentrado que las tinturas** y por tanto la administración de las gotas estará sometida a revisión específica y atendiendo a la posología recomendada en cada caso y para cada planta en concreto.
- Sí una tintura de equinácea tiene una proporción 1:5 y del líquido resultante se aconseja administrar un máximo de 30 gotas/3 tomas diarias, para el mismo preparado en extracto líquido de concentración 1:1 se tomarán un máximo de 50 gotas/día.
- **Este tipo de preparados suelen realizarse con plantas procedentes del mismo cultivo, con las mismas concentraciones de principios activos para ofrecer un producto estandarizado, con idénticos efectos para una misma dosis. Y por tanto, ofreciendo la misma calidad, seguridad y eficacia.**

Extractos Secos

- **Aquí la proporción utilizada de droga-alcohol es de 10:1, 20:1, 30:1, etc.** Es decir, siempre se utiliza mayor cantidad de hierba que de solvente (alcohol, acetona...).

- Tras la extracción del principio activo, el disolvente se evapora y obtenemos el preparado en forma sólida con el que elaboramos cápsulas, comprimidos, pastillas.

III. Formas extractivas sólidas: jarabes, cápsulas y pastillas

En ocasiones, es más conveniente administrar las hierbas en forma seca o sólida, ya que presenta la **ventaja de que se puede tomar cualquier parte de la planta**, incluido el material leñoso, **sin notar su sabor**.

Sin embargo, el inconveniente principal que presenta este tipo de preparaciones es que **no están sometidas a ningún proceso previo de disolución de principios activos**, por lo que **la absorción de éstos será más difícil** de procesar para el organismo.

Un segundo inconveniente lo constituye el hecho de que no se aprecie el sabor de la planta; las plantas amarga actúan con mucha mayor eficacia si se aprecia su sabor, aunque éste no sea muy agradable (ya que su efectividad depende de la sensación neurológica de amargor). Si las plantas amargas se toman en píldoras o capsulas, su efecto puede verse reducido o incluso desaparecer.

- ☀ “Si elegimos estas formas de preparación lo más importante es **pulverizar la planta elegida tan finamente como sea posible** para así asegurar que las paredes celulares se rompan y los componentes puedan ser digeridos y absorbidos”.

Jarabes

En el caso de que las anteriores formas de preparación descritas hasta ahora, infusiones, decocciones y tinturas, **tengan un sabor no demasiado agradable**, es aconsejable **enmascarar este sabor mezclándolas con un endulzante**. Bastaría, pues, con añadir una o dos cucharaditas de miel o también preparando un jarabe.

Los jarabes son el método tradicional de **hacer más agradables al paladar infantil** los remedios naturales contra la tos, o hacer cualquier remedio a base de hierbas más <<atrayente>>.



Cómo preparar un Jarabe

1. Añadir 500 ml de agua hirviendo sobre 1 kg de azúcar moreno de caña natural.
2. Poner al fuego y remover hasta que se disuelva el azúcar y el líquido empiece a hervir. Retirar del fuego.
3. **Para tinturas:** Mezclar una parte de tintura con tres de jarabe base y guardar para uso posterior.
- 3.1. **Para infusiones y decocciones:** Añadir directamente el azúcar al líquido, calentando lentamente hasta que éste se disuelva. De nuevo podemos guardarlo para uso posterior, preferiblemente en el frigorífico.

☀ “Dado que un exceso de azúcar no es demasiado saludable, conviene reservar los jarabes para gárgaras y medicamentos para la tos”.

Plantas para jarabes: Amapola, malva, malvavisco, tomillo, cebolla, tilo, albahaca, hisopo, gordolobo, tusilago...

Ojimeles

Cuando se trata de hierbas de sabor muy fuerte, como el ajo, escila o bálsamo de Gilead, podemos enmascarar mejor el sabor preparando un ojimel.



Preparación de un ojimel de ajo:

1. Poner 250 ml de vinagre en un recipiente, hervir en él 7,5 g de semillas de alcaravea y 7,5 g de semillas de hinojo.
 2. Añadir 45 g de raíz de ajo fresco cortada en rodajas.
 3. Exprimir el líquido y añadir 300 g de miel.
 4. Hervir hasta que adquiera consistencia de jarabe.
- Emplearse como gargarismo o tomar 2 cucharadas soperas por vía oral.

Cápsulas

- **Las capsulas de gelatina** son la forma más sencilla de administrar hierbas secas por vía interna.
- **Se ofrecen en varios tamaños y se adquieren en farmacias.**
- También existen capsulas de origen vegetal (no animal) – cápsulas de agar-agar.



Cómo preparar cápsulas

1. Pulverizar las hierbas que queramos utilizar.
2. Poner el polvo en una bandeja plana, y abrir las mitades de las cápsulas.
3. Arrastrar las mitades de cápsulas a través del polvo, rellenándolas durante el proceso.
4. Cerrar las mitades.

Pastillas

Constituyen la forma de administración ideal para las hierbas que actúan sobre la boca, garganta y vías respiratorias altas, ya que preparadas de esta forma se pueden usar donde más se necesite.

Cómo preparar pastillas

- La fabricación de pastillas es sencilla si se usan gomas comestibles, como la de **tragacanto o la de acacia**, para preparar el mucílago base (gelatina espesa y viscosa).
- La goma de tragacanto se puede adquirir en herboristerías y algunas tiendas especializadas en alimentación.



- 1. Poner a remojo 30 g de goma de tragacanto durante 24 h.,** removiendo continuamente.
- 2. Hervir 500 ml de agua y añadirlos al tragacanto.** Con una cuchara de madera, batir la mezcla hasta conseguir una consistencia uniforme. Utilizar un filtro de muselina para obtener el mucílago.
- 3. Formar una pasta con el mucílago y la cantidad adecuada de la planta elegida en forma de polvo seco.** Si se desea, añadir azúcar moreno sin refinar.
- 4. Espolvorear en una tabla de amasar y pasar un rodillo** con azúcar de alcorza o harina maíz para evitar que se pegue y amasar hasta conseguir una lámina de 1,25 cm de espesor.
- 5. Una vez enfriada ligeramente la pasta, cortarla en pastillas del espesor y tamaño que desee.** Dejar secar. Conservar en un bote hermético.

FORMAS DE ADMINISTRACIÓN DE USO EXTERNO

Teniendo en cuenta la capacidad del organismo para absorber compuestos a través de la piel, se han desarrollado un gran número de métodos y formulaciones. Son 2 las principales formas de dosificación externas:

- I. **Hidroterapias: Baños y Duchas Vaginales**

- II. **Terapia por vía tópica: Ungüentos o Pomadas, cremas, compresas, cataplasmas o emplastos, linimentos y aceites.**

I. Hidroterapias: Baños y Duchas Vaginales

Baños

- La mejor manera y más agradable de absorber componentes de las plantas a través de la piel es **tomando un baño corporal de agua, a la que se añaden 500 ml de infusión o decocción.**

- Para una mayor sencillez, **se puede poner un puñado de hierba en una bolsita de muselina y colocarla debajo del chorro de agua caliente,** de manera que el agua fluya a través de la planta.

- Otra posibilidad **es tomar un baño de pies o manos,** en cuyo caso se usará la preparación en su forma no diluida.

Cualquier planta que se administre por vía interna también se puede utilizar para tomar baños. Es posible usarla individualmente o en combinación con otras hierbas, con lo que se consiguen baños con diferentes propiedades:



- **Baños relajantes y al mismo tiempo perfumados** con flores de lavanda, melisa, flores de saúco u hojas de romero.
- **Para baños que induzcan un sueño relajante y reparador**, añadiremos al agua una infusión de valeriana, tila o lúpulo.
- **Para niños con problemas de sueño o dentición**, la manzanilla o la tila (ya que las hierbas antes citadas pueden resultar demasiado fuertes).
- **Para estados de fiebre o para estimular la circulación**, hierbas estimulantes y diaforéticas, como la cayena, jengibre y milenrama.

☀ “Para más posibilidades se pueden consultar libros o dedicarse al estudio de la aromaterapia, un método terapéutico basado en el uso externo de aceites esenciales de las plantas”

Duchas Vaginales

- Este tipo de aplicaciones están especialmente indicadas **para tratar infecciones locales.**
- **Conviene preparar una infusión o decocción nueva para cada aplicación.**
- Una vez preparada, **se deja enfriar hasta una T° que vaya a resultar agradable y se pasa al aplicador vaginal.** Se introduce el aplicador en la vagina, dejando que el líquido fluya al interior de ésta (no es necesario mantenerlo dentro para que actúe).

II. Terapia por vía tópica: Oleolatos, ungüentos o pomadas, cremas, compresas, cataplasmas o emplastos, linimentos y aceites esenciales.

Oleolatos (maceración en aceite)

- **Los oleolatos, son maceraciones de hierbas medicinales en una base de aceite vegetal elegido** (almendras dulces, oliva, aguacate, pepita de uva, borraja, etc.) **para conseguir extraer las propiedades activas de las plantas.**
- **Mejor cuanto mayor calidad** tengan los aceites vegetales: **1ª presión en frío, y ecológicos.**
- Este tipo de maceraciones nos interesan porque los aceites vegetales logran **extraer los aceites volátiles de las plantas aromáticas**, cuyos principios activos lipídicos (aceites esenciales) se extraen bien por su carácter liposoluble.

Cómo preparar un Oleolato

1. **Cortar la planta elegida** en trozos muy pequeños y añadirla a un recipiente transparente.
2. **Cubrirla con el aceite vegetal base.**
3. **Colocarlo a sol y serena durante 21 días o una fase lunar**, agitándolo diariamente.
4. **Filtrar el líquido**, pasando el extracto oleoso a un recipiente de cristal opaco para su conservación.

- ✓ Un ejemplo típico de este tipo de **aceite con efecto calmante es el hipérico**, que se emplea por vía externa para dar masajes, aliviar las quemaduras del sol y curar heridas. También puede tomarse por vía interna en pequeñas dosis para calmar los dolores de estómago.



Ungüentos o pomadas

- **Cualquier tipo de planta puede usarse para preparar pomadas, pero son especialmente indicadas las siguientes:** árnica, raíz de consuelda, pepino, flor de saúco, llantén mayor, pie de león, flor de caléndula, raíz de malvavisco, milenrama.
- **Utilizamos una mezcla de aceites** que actúan como vehículo de los componentes activos y contribuye a que éstos penetren a través de la piel, además de ayudar a conseguir la textura deseada.
- **Utilizamos estos preparados para ayudar a regenerar-sanar afecciones de la piel:** dermatitis, arañazos, golpes, heridas, furúnculos, varices, etc.



Cómo preparar una pomada (método tradicional)

1. **Mezclar en una cacerola 500 ml de aceite** (oliva virgen extra, de almendras dulces) **junto a 25 g de la hierba seca o el doble-triple si es fresca.**
2. **Calentar el aceite a 40 °, durante 1 h aproximadamente,** para extraer los principios activos por maceración en caliente.
3. **A la vez, preparar un espesante (para emulsionar la mezcla); fundir 60 g de cera de abejas al baño maría** (para evitar que la cera se queme y pierda sus propiedades).
4. **Filtrar el macerado mediante una gasa o tela limpias,** para separar la hierba e impurezas, que aprovecharemos para aplicar como emplasto, por ejemplo.
4. **Añadir la cera líquida al macerado de aceite,** mezclar bien todo.
6. **Esperar a que el preparado se enfríe ligeramente y añadir unas gotas de aceite esencial,** para potenciar un mayor efecto medicinal. **Así evitaremos que con el calor se volatilicen los principios activos aromáticos.**
7. **Servir en recipientes de 30-50 ml** y dejar enfriar completamente con los tarros abiertos para consolidar la emulsión.

Cremas

- **Las cremas son más acuosas que las pomadas** y las utilizamos cuando deseamos que los principios activos de las plantas sean absorbidos más rápidamente y lleguen antes al torrente sanguíneo y a las distintas capas de la dermis.
- **Su utilización está muy indicada para la realización de productos de cosmética natural** donde buscamos la acción regeneradora, purificadora, antiséptica, antienvjecimiento y reconstituyente de la piel.



Cómo preparar una crema (método tradicional):

- 1. Mezclar en una cacerola aceites base** (albaricoque, jojoba, aguacate...) **junto con mantecas** (Karité, coco) **y cera de abejas.**
 - 2. Calentar la mezcla al baño maría** en un tarro de pirex.
 - 3. A la vez, preparar una infusión con hierbas medicinales** (adecuadas).
 - 4. Cuándo ambas mezclas estén a la misma tº (32º-37º) realizar la mezcla lentamente** (las hierbas las habremos filtrado previamente con una gasa), y realizaremos la emulsión con una batidora para conseguir un preparado más homogéneo.
 - 5. Esperar a que el preparado se enfríe ligeramente y añadir unas gotas de aceites esenciales**, adecuados al preparado, para ofrecer un mayor efecto medicinal.
 - 6. Poner en recipientes de 30-50 ml.** y dejar enfriar completamente con los tarros abiertos para consolidar la emulsión.
- Las proporciones de aceites base, mantecas y cera de abejas dependerán de cada formula específica ofreciendo una mayor/menor cantidad de propiedades y una consistencia distinta.

Compresas

Son un método muy eficaz para aplicar sustancias medicamentosas en la piel, para acelerar el efecto del tratamiento.

Cómo preparar una compresa

1. **Se coge tela** (de hilo, gasa, algodón hidrófilo o algodón), **que se empapa en una infusión o decocción caliente.**
2. **Después se coloca**, tan caliente como se pueda, sobre la zona afectada.
3. **Cambiar la compresa cuando se enfríe** ya que el calor aumenta el efecto de las plantas.



- Todas las plantas con acción vulneraria se pueden emplear en forma de compresa, al igual que las de acción estimulante y diaforética.
- También podemos utilizar compresas frías dependiendo del efecto o trastorno a tratar.

Cataplasmas o emplastos

El modo de acción es muy parecido al de la compresa, pero con la diferencia de que **se prepara con material vegetal sólido en lugar de líquido.**

Para preparar emplastos se puede emplear la **droga fresca o seca:**

CURSO FITOTERAPIA Y HERBODIETÉTICA ENERGÉTICA

- **Con plantas frescas**, se debe aplicar las hojas o la raíz directamente sobre la piel o envuelto con una gasa fina. Conviene recubrir antes la piel, con un poco de aceite, con el fin de protegerla y facilitar la retirada posterior.
- **Con plantas secas**, preparar una pasta mediante la adición de agua caliente o vinagre de manzana de sidra, hasta que adquiera la consistencia adecuada.

Para mantener el emplasto caliente hay que proceder igual que con las compresas.

- Se pueden emplear con plantas de acción calorífica y estimulante, de acción vulneraria, astringente y emoliente, así como para expulsar el pus de la piel (para este fin podemos usar repollo, pan y leche o incluso jabón y azúcar).

Linimentos

- **Están formulados específicamente para ser absorbidos con facilidad a través de la piel**, ya que se emplean sobre todo para dar masajes encaminados a estimular ligamentos y músculos. **Usar únicamente por vía externa, nunca interna.**
- Con el fin de transportar los principios activos de la planta hasta los músculos y ligamentos, **el linimento se prepara a partir de una mezcla de hierba con alcohol o vinagre de manzana**, añadiendo a la mezcla aceites vegetales.



Cómo preparar un linimento

Preferentemente utilizaremos la planta fresca, aunque también se puede usar la planta seca, pero el resultado será menos activo.

1. Hay que llenar un envase de cristal con la planta fresca recién recogida.
2. Cubrimos con alcohol de 96, de farmacia, y cerramos bien el envase.
3. La preparación se deja macerar mín. 15 días en un lugar oscuro. Lo agitaremos cada día.
4. Mezclar al 50% con un aceite vegetal a una temperatura de 40° o ligeramente inferior (almendras dulces, por ejemplo). Con este aceite habremos tenido la opción de macerar otras plantas de interés, también en un mínimo de 15 días.
5. Una vez pasado el tiempo de maceración, sólo tenemos que filtrar el alcohol y el aceite vegetal (en caso necesario) y guardare l preparado en un envase oscuro y bien cerrado, resguardado de la luz y del calor excesivo.

Aceites esenciales

Tal y como veremos, muchas plantas son ricas en aceites esenciales. **Los aceites esenciales puros**, que se extraen mediante un proceso de destilación laborioso indicado para especialistas.

Tenemos la posibilidad de utilizar un alambique para realizar nuestras propias destilaciones.

Los aceites esenciales se pueden adquirir en tiendas especializadas de productos de aromaterapia.

